



# СВОБОДА ГОЛОСА



**Евгений Анатольевич Сухачёв**, врач-оториноларинголог с 30-летним стажем кандидат медицинских наук директор «Клиники доктора Коренченко» (г. Самара). Сторонник доказательной медицины, активно практикующий современные высокотехнологичные методы лечения.

Здоровье голосовых связок играет огромную роль в жизни каждого профессионального вокалиста. Но и людям других профессий приходится нелегко, если голос вдруг начинает «барахлить». О том, как этого избежать, и о многом другом мы беседуем с врачом-оториноларингологом **Е.А. Сухачёвым**.

## «ЧТО В ГОЛОСЕ ТЕБЕ МОЕМ?»

– Евгений Анатольевич, тема нашего номера – «Медицина и музыка». Так уж получилось, что Ваша специальность – оториноларингология – появилась благодаря изобретению учителя пения. Я имею в виду ларингоскоп.

– Для начала я бы все-таки уточнил: преподаватель вокала Мануэль Гарсиа-младший изобрел не ларингоскоп, а гортанное зеркало. Он всерьез изучал механизмы фонации и осматривал гортань своих учеников, наблюдая ее движения при произнесении различных звуков.

А устройство для прямой ларингоскопии, которое уже можно назвать ларингоскопом, было введено в практику почти через 40 лет. Его модифицированным вариантом до сих пор пользуются анестезиологи при выполнении интубаций трахеи для наркоза.

– Как часто лично Вам приходится применять ларингоскоп в своей практике?

– «Настоящего» ларингоскопа у нас нет, но наша специальная техника позволяет выполнять прямую эндоскопию. Мне она нравится даже больше, чем штатный ларингоскоп. Конечно, у нас есть и классические гортанные зеркала, но в руки мы их берем редко – избалованы современной оптикой.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

- в Италии до изобретения фотографии в паспорте среди прочих примет обязательно указывался тембр голоса;
- голоса космонавтов на орбите ежедневно слушают специалисты по речевой диагностике, которые на слух определяют состояние членов экипажа.

Кроме того, эндоскопическое оборудование позволяет записать осмотр и внимательно просмотреть запись, в том числе и в замедленном режиме. Это гораздо эффективнее традиционной стробоскопии для выявления нарушений движения гортани, что важно при ранней диагностике ее опухолей. **Регулярный осмотр гортани – главный метод ранней диагностики широко распространенного рака этого органа.**

**А ранняя диагностика позволяет сохранить пациенту не только саму гортань, но и во многих случаях жизнь.**

**– А Вам лично приходилось лечить профессиональных певцов?**

– Лечение профессиональных певцов, да и вообще проблемами, связанными с нарушением голоса, занимаются все-таки фоониатры. Это направление давно уже отделилось от общей оториноларингологии в самостоятельную дисциплину, как и сурдология (наука о нарушениях слуха).

Сам я не фоониатр, но с певцами сталкиваться приходится достаточно регулярно, когда фоониатр из оперного театра «по-соседски» приводит своих подопечных для осмотра гортани.

## «УЗНАЮ Я ИХ ПО ГОЛОСАМ...»

**– И все же Вы, как врач, не можете не обращать внимания на тембр голоса Ваших пациентов? Что особенностораживает?**

– Само собой, когда встречаешься с пациентом, собираешь жалобы и анамнез, обращаешь внимание не только на то, что он говорит, но и как. Полипы носа, например, при некотором опыте можно заподозрить даже во время телефонной беседы, когда человек разговаривает, словно с прищепкой на носу.

**В нашей специальности выделяется достаточно большой спектр нарушений голоса: гнусавость закрытая (при затруднении носового дыхания) и открытая (при нарушении подвижности**

**мягкого нёба); охриплость, переходящая в осиплость, а также афония при ларингитах, новообразованиях и парезах гортани; разнообразные дисфонии, проявляющиеся изменением тембра, например при гормональных проблемах.**

**– Что может спровоцировать развитие этих заболеваний?**

– Гортань относится к верхним дыхательным путям. И тот факт, что лор-органы выделены в отдельный блок, которому посвящена моя медицинская специальность, – это не дань традиции, а жизненная необходимость.

В этих органах происходит перекрест дыхательного и пищеварительного трактов. И этот «перекресток», наряду с кожей, относится к первой линии обороны от агрессии окружающей среды.

**Гортань находится под воздействием инфекционных агентов, бактерий и вирусов, аллергенов (у людей, склонных к респираторной аллергии), раздражителей (раздражителей) и поллютантов (загрязнителей), которые включают огромный перечень химических веществ: выхлопные газы транспорта и промышленные выбросы, табачный дым, воздух парфюмерных отделов и отделов бытовой химии, хлор и озон бассейнов...**

Развитие болезни может спровоцировать все что угодно из этого длинного перечня. Отдельного упоминания требует такое распространенное явление, как гастроэзофагеальный рефлюкс, встречающийся при патологии желудка. Кислый желудочный сок, забрасываемый в глотку, где в норме среда щелочная, действует как сильный и постоянный раздражитель.

## ИГРАЙ, ГОРМОН!

**– Правда ли, что на звучание голоса влияет состояние эндокринной системы человека?**

– Чистая правда! Яркий пример: при операциях на щитовидной железе

порой повреждается возвратный нерв, который обеспечивает движение гортани, и пациент теряет голос из-за пареза последней.

Ну а влияние гормонального фона на голос общеизвестно: я имею в виду так называемую ломку голоса у подростков, из-за которой так рано оборвалась большая карьера Робертино Лоретти и Сергея Парамонова. Кроме того, история знает чудовищные примеры, когда мальчиков-хористов кастрировали ради сохранения особого звучания голоса. Кстати, и у людей, сделавших операцию по перемене пола и получающих соответствующую гормональную терапию, меняется не только фигура, но и голосовой тембр. А вариант дисфонии, выражающийся в отсутствии ломки и сохранении детского голоса у взрослого мужчины, служит даже ограничением для службы в армии.

**– А у женщин? Чем обусловлена рекомендация по возможности не петь или хотя бы снизить нагрузку на голосовые связки во время менструации?**

– В «критические дни» стенки капилляров кровеносных сосудов действительно приобретают повышенную ломкость, что может привести к кровоизлияниям в полости гортани. Мы, например, всегда учитываем это при планировании хирургических вмешательств. И если бы я был главным режиссером оперного театра, то на это время освобождал бы певцов от выступлений и репетиций.

## ОСИП ОХРИП, АРХИП ОСИП...

**– Голос – рабочий инструмент не только для певцов, но и для людей других профессий. В том числе и для первостольников. Как же сохранить его в рабочем состоянии? Какова роль переохлаждения, например?**

– Его роль сильно преувеличена. Главный фактор при простудных заболеваниях – инфицирование вирусами. Именно поэтому в русскоязычной научной литературе принято говорить об острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ). Хотя в англоязычных публикациях распространен термин common cold, буквально – «обычная простуда». Переохлаждение, ослабление местного иммунитета только помогают вирусу внедриться в слизистые оболочки дыхательных путей.

А вот разговаривать, а тем более петь или кричать на морозе действительно не стоит. При разговоре, особенно на повышенных тонах, человек невольно делает вдох ртом, чтобы быстро набрать воздух для следующей реплики. И гортань оказывается под воздействием холодного воздуха, который в норме должен предварительно согреться в полости носа. Вот это по-настоящему важно.

**Нос – это мощнейший кондиционер, который очищает, согревает и увлажняет воздух. Именно такой, прогретый до 32–34 градусов, увлажненный и очищенный от пыли и микроорганизмов, воздух должен поступать в гортань. Так что нос – лучший друг и главный защитник гортани, а своевременное лечение его болезней одновременно служит и профилактикой ОРЗ.**

**– Фониатры также не советуют вокалистам петь в прокуренных помещениях или после обильной трапезы...**

– В таких помещениях лучше не только не петь, но и вообще не находиться! Табачный дым – один из самых сильных раздражителей для слизистой оболочки дыхательных путей, в том числе гортани.

Что касается пения после еды... Любой певец скажет вам, что «взять» воздух с переполненным желудком, мягко говоря, трудно, ведь диафрагма для певца – главная мышца.

**И я бы еще раз заострил внимание на явлении гастроэзофагеального рефлюкса (ГЭРБ). Забросу желудочного сока в гортаноглотку с раздражением голосовых складок способствует как раз переедание и злоупотребление жирной и острой пищей, привычка лежать после еды, равно как и физические нагрузки с полным желудком.**

## НЕ ПЕЙТЕ СЫРЫХ ЯИЦ!

**– При каких проблемах с голосом обязательно нужно обратиться к отоларингологу?**

– Вообще-то – при любых. Чтобы сразу напугать, любое нарушение голоса на проверку может оказаться опухолью гортани. Даже охриплость – повод как можно быстрее обратиться к специалисту для осмотра гортани. Онкологическая настороженность должна быть всегда включена.

Есть боль или напряжение во время глотания или разговора? К врачу! «Боль» и «болезнь» – слова однокоренные, здоровый человек не чувствует боли при обычных действиях.

**– Правда ли, что сырые яйца и глентвейн улучшают звучание голоса и способствуют восстановлению голосовых связок?**

– Сырые яйца обволакивают слизистую оболочку и тем самым уменьшают боль в горле. На голосовые складки они не действуют никак. Кроме того, над любителями сырых яиц дамокловым мечом висит риск заражения сальмонеллезом. Если бы мне предложили выбирать между ларингитом и сальмонеллезом, я бы выбрал ларингит, от него не умирают!

Глентвейн – напиток вкусный, согревающий и стимулирующий. Конечно, в тех случаях, когда не противопоказаны малые дозы алкоголя (большие дозы противопоказаны всегда). Но при ларингите помочь он может разве что в качестве согревающей процедуры. Того же эффекта можно добиться любым горячим напитком или согревающим компрессом.

**– А каковы вообще средства первой домашней помощи при охриплости?**

– Самолечение при потере голоса во время простуды начинается с лечения самой простуды: тепло, покой, обильное питье, жаропонижающие средства. Если состояние не улучшается за день-два, обратитесь к доктору. **Специальные рекомендации исходят из простого правила: больной орган любит покой и тепло. Вывод – обмотайте шею шерстяным шарфом и молчите.**

Заведите небулайзер – это полезное устройство для всей семьи, а в бытовом исполнении он доступен и недорог. Каким препаратом дышать? Ну а куда мы ездим лечить дыхательные пути?

Правильно, на море. А какой суррогат морской воды продается в любой аптеке? Физиологический раствор (изотонический раствор хлорида натрия). Получаете морской воздух на дому. Добавлять к нему противовоспалительные медикаменты лучше после консультации врача.

## «А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...»

**– Ваше личное мнение как специалиста: какую роль играет музыка в профилактике и комплексном лечении заболеваний Вашего профиля?**

– Сам я к музыкотерапии отношусь, мягко говоря, скептически. Хотя лично знаком, например, с профессором, защитившим докторскую диссертацию по музыкотерапии некоторых болезней внутреннего уха. Но есть вещи неоспоримые. Например, спокойная мелодичная музыка помогает человеку расслабиться и отдохнуть, а ритмичная – вызывает выброс эндорфинов, стимулирует и повышает трудоспособность (хотя может вызвать зависимость!). А вот громкая музыка однозначно вредна, потому что повреждает слуховой нерв и приводит к ранней тугоухости.

**– А сами поете, музицируете?**

– Увы, мой музыкальный слух – абсолютный! В смысле – он абсолютно отсутствует. (Смеется.) Из-за этих «особенностей» песня для меня – это в первую очередь текст, стихи. Так что в оценке песни я руководствуюсь критериями поэта Цветика из книг Носова про Незнайку: в стихах должны быть смысл и рифма. Именно в этой последовательности.

**– И последний вопрос: что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?**

– Не буду оригинален, процитирую психиатра-карикатуриста Андрея Бильжо: «Будьте здоровы и держите себя в руках!» А если вам хочется петь – пойте, не стесняясь, даже если у вас нет певческого голоса. Но если вдруг допоеетесь до хрипоты – приходите, поможем!

**– Спасибо за содержательный разговор!**

Беседовала Татьяна Бушенко.

